

PROGRAMME DETAILLE

TESTONS NOUS

- **Comment nous souvenons-nous :**
 - . Des dates,
 - . Du vocabulaire,
 - . Des visages,
 - . Des noms propres,
 - . Des numéros de téléphone,
 - . Des nombres.
- **Rappel en images sur l'utilisation de nos ressources hémisphère droit et gauche :**
 - . Le créatif,
 - . Le cartésien

TROIS PRINCIPES ET SEPT PROCÉDES DECOUVERTS PAR LE JEU

- **Trois principes :**
 - . L'association,
 - . L'imagination,
 - . L'ordre
- **Sept procédés :**
 - . Synesthésie,
 - . Mouvement,
 - . Association,
 - . Sexualité,
 - . Humour,
 - . Images,
 - . Nombres,
 - . Symbolisme,
 - . Couleurs,
 - . Séquences,
 - . Positivisme,
 - . Exagération.
- **L'état d'esprit :**
 - . La créativité,
 - . La participation,
 - . La pensée globale,
 - . La visualisation.

APPLICATION A DES SITUATIONS QUOTIDIENNES

- **Les rythmes de notre mémoire :**
 - . Savoir apprendre avec des pauses
 - . Savoir renforcer
- **Retenir de l'information au quotidien :**
 - . La chambre romaine
 - . Les crochets de mémoire
 - . Mots-images alphabétiques
- **Mémoriser des dates et des chiffres :**
 - . Le code des chiffres
 - . Des emplois du temps
 - . De l'apprentissage à l'entraînement

- **Se rappeler de données complexes :**
 - . La force de la métaphore
 - . Les mots-rimes
 - . Les mots-images
 - . L'utilisation d'une matrice appelée « le grand système » et développer une super mémoire
- **Prendre la parole en public en toute sérénité grâce à sa mémoire**

Ce séminaire est un véritable atelier de travail. Vous pratiquerez en permanence et mettrez à profit les techniques apprises aussi bien dans votre vie professionnelle que personnelle.

Dans une ambiance conviviale et studieuse, les participants vivront un échange interactif qui leur permettra de :

- *se surprendre et de surprendre leur entourage sur leur potentiel mémoire,*
- *développer de nouvelles techniques de mémorisation en se faisant plaisir,*
- *prendre confiance en soi en découvrant des ressources inouïes qu'il suffit de développer avec le temps*
- *développer un entraînement mental d'une façon ludique.*